

PENGARUH TEORI GESTALT DENGAN TEKNIK PEMBALIKAN UNTUK MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA MELALUI KONSELING KELOMPOK

Ni Komang Ayu Sri Andini, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri

Jurusan Bimbingan Konseling
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

e-mail: ant_theynie@yahoo.com, tut-arni@yahoo.com, dawmp_80@yahoo.com,
@undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teori Gestalt dengan teknik pembalikan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif dengan rancangan penelitian menggunakan *post test only control group design* dengan sampel penelitian 10 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan angket percaya diri yang telah dihitung validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik *t-test non-parametrik*. Berdasarkan hasil penelitian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen sebesar 124,1 dan skor rata-rata (X) kelompok kontrol adalah sebesar 122,1. Dengan demikian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dari hasil perhitungan *t-test* kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu sebesar $1,36 > 0,632$ pada taraf signifikansi 5%. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang berbunyi "Pengaruh teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja" dapat diterima.

Kata-kata kunci: *teori Gestalt teknik pembalikan, konseling kelompok, percaya diri*

Abstract

The purpose of this research is to know about influence of the Gestalt theory to the reversal technique to increase the students self confidence through group counseling of the class X Jasa Boga in SMK Negeri 2 Singaraja in academic school year of 2013/2014. The kind of this research is quantitative experiment and using research design *post test only control group design* with 10 students as sample that choosen through *purposive sampling* technique. The method of collecting data using the self confidence questionnaire which has been calculated it's validity and reliabilities. The data analysis technique that used is the *t-test non-parametric*. Based on result, the average of group experiment is 124,1 and the result of control group is 122,1. So then the average result of experiment group is bigger than the control group. From the *t-test* calculation the group experiment achieved $t_{count} > t_{table}$ that is $1,36 > 0,632$ in 5% of significance level. This means the hypothesis that says "the influence of the Gestalt theory to the reversal technique to increase the students self confidence through group counseling of the class X Jasa Boga in SMK Negeri 2 Singaraja in academic school year of 2013/2014" is acceptable.

Keywords: *reversal technique Gestalt theory, group counseling, self confidence*

Pendahuluan

Setiap individu memiliki lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga hal itu mempengaruhi kepribadian dan pembentukan konsep dirinya. Salah satu permasalahan yang muncul akibat dari konsep diri yang rendah adalah timbulnya rasa kurang percaya diri. Dengan rasa percaya diri yang dimilikinya, individu akan sangat mudah berinteraksi didalam lingkungan belajarnya. Rasa percaya diri adalah sikap percaya dan yakin akan kemampuan yang dimiliki, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif dan realitis sehingga ia mampu bersosialisasi secara baik dengan orang lain. Rasa percaya diri seseorang juga banyak dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki. Orang yang percaya diri selalu yakin pada setiap tindakan yang dilakukannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginannya dan bertanggung jawab atas perbuatannya. Tentu hal tersebut dapat menjadi pendorong dan mempermudah dalam proses belajarnya.

Namun, tidak semua individu memiliki rasa percaya diri yang cukup. Perasaan minder, malu, sungkan adalah beberapa sikap yang bisa menjadi kendala seorang individu siswa dalam proses belajarnya di sekolah maupun di lingkungannya. Rasa minder tersebut menyebabkan individu sering merasa tidak yakin dengan kemampuan dan ketrampilan yang dimilikinya, sehingga menjadi lebih menutup diri, dan kurang mendapatkan banyak informasi langsung yang dibutuhkan. Seseorang yang selalu beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan,

merasa dirinya tidak berharga, merupakan gambaran diri orang yang mempunyai rasa percaya diri rendah. Hal ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang, misalnya rendah diri, terisolir dan prestasi belajar rendah. Rasa percaya diri yang rendah dapat membuat siswa lebih sering mendapatkan perlakuan pelecehan sosial berupa ejekan atau hal lain yang membuat siswa semakin sensitif untuk tidak berinteraksi dengan lingkungannya. Seperti yang telah diberitakan oleh media elektronik pada akhir-akhir ini sebuah kasus yang terjadi pada seorang pelajar yang mengakhiri hidupnya dengan minum racun serangga, hanya karena dia merasa minder selalu diejek oleh teman-temannya disekolah. Perbedaan tingkat rasa percaya diri yang dimiliki siswa tentu akan mempengaruhi tingkat prestasi belajar siswa disekolah dan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

Menurut Maslow (dalam Soedarmadji, 2012:144) rasa percaya diri bisa timbul apabila adanya pemenuhan kebutuhan dihargai dan menghargai. Hal ini akan menumbuhkan kekuatan, kemampuan, motivasi dan perasaan berguna. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi akan memunculkan perasaan minder, rendah diri, tidak berdaya, malas dan putus asa. Sikap percaya diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa dalam belajar juga dalam kehidupan sehari-hari. Dengan sikap percaya diri akan ada suatu keyakinan dalam diri individu terhadap segala aspek kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya dan dengan keyakinannya tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidup. Mereka yang memiliki

perasaan tidak percaya diri akan selalu takut dan ragu untuk melangkah dan bertindak, berpendapat maupun berinteraksi baik dalam lingkungan sosial ataupun dalam akademiknya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri adalah perasaan mendalam seseorang bahwa ia mampu berbuat sesuatu yang bermanfaat baik untuk dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti menemukan beberapa siswa yang mengalami kesulitan mengutarakan pendapat di kelas, ragu - ragu jika bertanya kepada guru, mengalami kesulitan berbicara dalam melakukan presentasi di depan kelas, dan ragu-ragu jika ingin menjawab pertanyaan dari guru. Hal tersebut berlaku pada hampir semua mata pelajaran. Setelah diteliti lebih lanjut ternyata banyak faktor yang menyebabkan mereka mempunyai perilaku tersebut, antara lain adalah adanya ketakutan siswa jika apa yang mereka katakan tidak sesuai dengan harapan dan keinginan bapak atau ibu guru, malu jika harus ke depan kelas untuk presentasi atau menjawab pertanyaan, tidak yakin bahwa apa yang ingin siswa sampaikan benar, dan pada akhirnya ditertawakan oleh teman-temannya. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa SMK Negeri 2 Singaraja tersebut mengindikasikan bahwa siswa di SMK Negeri 2 Singaraja mempunyai tingkat percaya diri yang beranekaragam di setiap jurusan. Beberapa jurusan tersebut meliputi: Jurusan Akomodasi Perhotelan, Jasa Boga, Tata Kecantikan/Rias dan Jurusan Busana. Melihat kecenderungan tingkat kepercayaan diri siswa di Jurusan Jasa Boga lebih beragam,

sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di jurusan tersebut.

Menurut Surya (2007:1) gejala siswa tidak percaya diri adalah cemas, khawatir, tak yakin, tubuh gemetar ketika siswa hendak memulai melakukan sesuatu. Wajah siswa menunjukkan roman tak berdaya dan ketakutan, padahal siswa tersebut belum melakukan apa – apa. Jika siswa melakukan sesuatu, sering berhenti di tengah jalan karena rasa tak berdaya siswa sedemikian besar sehingga siswa mengurungkan niatnya melakukan sesuatu.

Dampak tidak percaya diri siswa X Jasa Boga Singaraja yang pertama adalah dalam proses belajar mengajar siswa kurang memahami materi pelajaran dengan baik. Hal ini berdasarkan keterangan dari siswa itu sendiri. Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari siswa melalui proses wawancara, siswa cenderung tidak mampu menyerap materi dengan baik. Ketika siswa tidak paham dengan materi, siswa tidak mau bertanya kepada guru. Dampak yang kedua adalah nilai partisipasi dan akademik cenderung rendah. Hal ini berdasarkan keterangan yang diperoleh dari wali kelas melalui proses wawancara. Berdasarkan keterangan dari wali kelas, siswa yang tidak percaya diri akan kesulitan menerima materi pelajaran dan akan berpengaruh terhadap nilai partisipasi dan akademik, yaitu cenderung dibawah rata-rata. Hal ini karena siswa tidak mau berpendapat, bertanya dan sering merasa tidak bisa ketika menjawab pertanyaan dari guru. Dampak yang ketiga adalah siswa cenderung tidak punya pendirian dan terbawa arus oleh teman-temannya. Hal ini dibuktikan dengan perilaku

mereka yang sering tidak mengerjakan tugas secara mandiri dan sering ikut-ikutan temannya untuk menentukan suatu pilihan. Dan dampak yang terakhir adalah siswa cenderung kurang bisa bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya. Sehingga perilaku tidak percaya diri siswa tersebut harus ditangani, agar siswa dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk membantu meningkatkan percaya diri siswa adalah dengan menggunakan teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok. Menurut Corey (2005:118) pandangan gestalt adalah bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang padu. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.

Terkait dengan hal tersebut, salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah dengan menerapkan teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok. Tujuan terapi gestalt tersebut mengandung makna bahwa konseli haruslah dapat berubah dari ketergantungan terhadap lingkungan atau orang lain menjadi percaya diri, dapat berbuat lebih banyak untuk meningkatkan kebermaknaan hidupnya. Menurut Perls (Corey, 2005:126) konselor harus mematangkan konseli dan membongkar hambatan-hambatan yang mengurangi kemampuan

konseli berdiri di atas kaki sendiri. Konselor berusaha mendorong konseli dalam melaksanakan peralihan dari dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu. Jalan buntu adalah titik tempat individu menghindari mengalami perasaan-perasaan yang mengancam karena dia merasa tidak nyaman. Konselor membantu konseli untuk menyadari dan menembus jalan buntu dengan menghadirkan situasi-situasi yang mendorong konseli itu untuk mengalami keterpakuannya secara penuh. Konseli menggunakan konselor sebagai layar proyeksi dan memandang konselor sebagai pendorong untuk menemukan apa saja yang hilang dari diri konseli. Salah satu teknik konseling teori Gestalt yang dapat digunakan adalah teknik pembalikan. Konsep teknik ini mendorong klien terjun ke dalam sesuatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkari. Oleh karena itu, teknik ini dapat membantu para klien untuk mulai menerima atribut-atribut pribadinya yang telah dicoba diingkarinya (Corey, 2003:140). Dengan menerapkan teknik pembalikan yang terdapat dalam teori Gestalt diharapkan dapat membantu siswa untuk membangun rasa percaya dirinya. Praktek dalam penggunaan teori Gestalt dengan teknik pembalikan dapat dilaksanakan melalui format kelompok maupun individual. Namun format kelompok di pandang lebih efisien. Karena umpan balik yang diterima dari konselor maupun dari anggota kelompok dapat mempercepat proses kesadaran. Berdasarkan pemikiran tersebut peneliti tertarik

untuk mengangkat tema meningkatkan rasa percaya diri siswa sebagai bidang kajian, dengan judul "Pengaruh Teori Gestalt dengan Teknik Pembalikan Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok Kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014".

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, karena ada suatu perlakuan (*treatment*) yang di terapkan oleh peneliti, metode eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *kuantitatif* dengan bentuk rancangan *post test only control group design*, yaitu jenis rancangan yang memakai pengukuran akhir (*post-test*) untuk membandingkan antara hasil yang diperoleh oleh kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 170 siswa. Subyek penelitian ini adalah 10 siswa kelas X Jasa Boga yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan alasan pengumpulan data hanya dapat dilakukan pada kelompok subyek yang memiliki karakter sesuai dengan tujuan peneliti yaitu meningkatkan rasa percaya diri siswa. Karakter yang dimaksud adalah rasa percaya diri siswa yang sangat rendah, rendah dan sedang, sehingga siswa yang memenuhi kriteria yang layak untuk dijadikan sampel adalah siswa yang memiliki rasa percaya diri yang sangat rendah, rendah dan sedang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teori Gestalt

dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah rasa percaya diri.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah sesudah perlakuan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket atau kuesioner pola Likert pada Post-test dan observasi digunakan sebagai alat pendukung untuk mengumpulkan data dalam kaitannya dengan penelitian. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini, pengembangan kuesioner percaya diri melalui langkah-langkah sebagai berikut: (a) konsepsi, (b) menyusun kisi-kisi instrument, dan (c) melakukan uji validitas dan reliabilitas instrument.

Penyusunan kisi-kisi instrument percaya diri ini bersumber dari aspek-aspek rasa percaya diri yang dikemukakan oleh Angelis (2001:61). Namun, dalam penelitian ini aspek-aspek tersebut dirumuskan kembali menjadi: (a) Aspek percaya diri dalam tingkah laku terdiri dari beberapa indikator sebagai berikut: (1) melakukan sesuatu secara maksimal, (2) mendapatkan bantuan dari orang lain dan (3) mampu menghadapi segala kendala. (b) Aspek percaya diri dalam emosional terdiri dari dua indikator sebagai berikut: (1) mengetahui perasaan diri sendiri dan (2) memperoleh kasih sayang, pengertian dan perhatian disaat mengalami kesulitan. (c) Aspek percaya diri kerohanian atau spiritual terdiri dari indikator sebagai berikut: (1) menghayati kodrat alami dan (2) percaya pada diri sendiri dan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Kisi-kisi instrumen penelitian yang akan digunakan sebagai alat pengumpul data yang disusun

berdasarkan pendapat dari tabel berikut.
Angelis (2001:61) disajikan pada

Tabel 01. Kisi-kisi Instrumen untuk Mengukur Percaya Diri Siswa

Variabel	Aspek	Indikator	Jenis Butir		Jumlah
			Positif (+)	Negatif (-)	
Percaya Diri	1. Percaya Diri dalam tingkah laku	a. Melakukan sesuatu secara maksimal	1, 3, 4	2, 5	5
		b. Mendapat bantuan dari orang lain	7	6	2
		c. Mampu menghadapi segala kendala	8, 9, 10, 11	12	5
	2. Percaya Diri dalam emosional	a. Mengetahui perasaan sendiri	13, 14, 18, 19, 20	15, 16, 17	8
		b. Memperoleh kasih sayang, pengertian, dan perhatian disaat mengalami kesulitan.	21, 22, 23, 25, 26	24	6
	3. Percaya Diri Spiritual	a. Menghayati kodrat alami.	27	28	2
		b. Percaya pada diri sendiri dan pada Tuhan Yang Maha Esa.	30	29	2
	Jumlah		20	10	30

Sebelum alat pengumpul data atau instrumen di atas disebarkan, butir-butir instrument tersebut dikonsultasikan kepada para pakar terlebih dahulu untuk dilakukan pengkajian terhadap kesesuaian item-item instrument dengan kisi-kisinya. Dalam hal ini, pengkajian instrument dilakukan oleh dua orang pakar yang memiliki spesialisasi dalam bidang percaya diri. Setelah itu, instrument atau kuesioner diujikan kepada 90 responden sebelum digunakan pada sampel penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner. Dalam penelitian ini uji validitas dihitung menggunakan korelasi Product Moment. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan skor r_{hitung} dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Dari perhitungan keseluruhan item diperoleh hasil bahwa jumlah pernyataan yang valid sebanyak 30 item. Dengan demikian 30 item pernyataan yang sudah valid

akan digunakan untuk mengukur skor rasa percaya diri siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen adalah dengan rumus Kuder-Richardson 20 (K-R 20). Berdasarkan perhitungan reliabilitas diperoleh r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , sehingga instrumen angket rasa percaya diri yang telah disusun dinyatakan reliabel.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu deskripsi data dan uji hipotesis.

Untuk analisis statistik dalam rangka uji hipotesis digunakan rumus *t-test non-parametric* penggunaan *t-test* ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu}{\sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

(Bruning L. James, 1997:8)

Hasil dan Pembahasan

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian yang dilaksanakan di kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja yaitu konseling kelompok dengan teori Gestalt teknik pembalikan yang dilaksanakan dalam 8 kali pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 45 menit tiap pertemuan. Untuk memperoleh data tentang kepercayaan diri siswa, peneliti bekerjasama dengan guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran. Dalam proses observasi ditemukan beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah yang biasanya ditunjukkan pada proses pembelajaran dan pergaulan di sekolah. Tahap konseling kelompok teori Gestalt adalah membangun hubungan terapeutik, fungsi hubungan, membangun dukungan diri sendiri, mengungkapkan emosi, pemeliharaan pekerjaan diri sendiri, dan kesepakatan terhadap proses.

Pada perlakuan dengan menggunakan teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok, siswa diajarkan untuk menumbuhkan kesadaran diri dalam menghadapi tantangan maupun kenyataan yang sedang dihadapinya. Kemudian siswa diajak untuk terjun ke dalam suatu kepalsuan dengan penuh keinginan untuk tahu dan mengadakan kontak dengan bagian dari dirinya yang telah tenggelam dan diingkari. Kegiatan ini membantu mendorong siswa terjun ke dalam sesuatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan dan menjalin hubungan

dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkari. Oleh karena itu, teknik ini dapat membantu siswa untuk mulai menerima atribut-atribut pribadinya yang telah dicoba diingkarinya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diperoleh hasil tes akhir (*post test*) pada kedua kelompok. Hasil akhir dari data yang telah diproses bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok diterapkan. Adapun deskripsi analisis data yang diperoleh oleh peneliti dapat ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 02. Deskripsi data skor percaya diri siswa

Statistik	Percaya diri	
	Ekperimen	Kontrol
Mean	124,1	122,1
Median	124,5	123,5
Modus	127	125,5
Varians	96,32	65,21
Standar Deviasi	9,81	8,07
Skor maksimum	140	136
Skor minimum	109	110
Rentangan	31	26

Berdasarkan di atas, dapat dideskripsikan bahwa skor rata-rata percaya diri yang di peroleh siswa pada kelompok ekperimen yaitu sebesar 124,1 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 122,1. Secara deskriptif, dapat dilihat adanya perbedaan skor rata-rata pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Sajian Data Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Data hasil post test pada sepuluh siswa yang dijadikan kelompok eksperimen dan diberikan perlakuan teori Gestalt teknik pembalikan melalui konseling kelompok menunjukkan bahwa skor tertinggi sebesar 140 dan skor terendah 109. Hasil post test percaya diri kesepuluh siswa kelompok eksperimen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 03. Hasil post test kelompok eksperimen

No.	Nama Siswa	Skor (X)	X ²
1	GP	117	13689
2	ES	138	19044
3	AY	127	16129
4	PS	140	19600
5	FY	121	14641
6	WD	115	13225
7	AA	125	15625
8	IC	120	14400
9	VA	109	11881
10	RL	129	16641
ΣX		1241	
ΣX²			154875

Berdasarkan data tabel dari hasil angket *post-test* di atas, maka dapat dilihat skor rasa percaya diri kesepuluh siswa yang dijadikan kelompok eksperimen dalam penelitian menunjukkan skor rata-rata sebesar 1241.

Sajian Data Hasil *Post-Test* Kelompok Kontrol

Data hasil post test pada sepuluh siswa yang dijadikan kelompok kontrol dan tidak diberikan perlakuan teori Gestalt teknik pembalikan melalui konseling kelompok menunjukkan bahwa skor tertinggi sebesar 136 dan skor terendah 110. Hasil post test percaya diri kesepuluh siswa kelompok kontrol disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 04. Hasil post test kelompok kontrol

No.	Nama Siswa	Skor (X)	X ²
1	WS	136	18496
2	AA	129	16641
3	MW	120	14400
4	KD	113	12769
5	EA	126	15876
6	LS	118	13924
7	AP	116	13456
8	PA	125	15625
9	AS	110	12100
10	PS	128	16384
ΣX		1221	
ΣX²			149671

Berdasarkan data tabel dari hasil angket *post-test* di atas, maka dapat dilihat skor rasa percaya diri kesepuluh siswa yang dijadikan kelompok kontrol dalam penelitian menunjukkan skor rata-rata sebesar 1221.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah diperoleh hasil *post-test*, maka peneliti membandingkan hasil *post-test* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Kemudian mengadakan analisis data agar diketahui hasil penelitian dengan cermat dan teliti, serta untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang digunakan. Analisis data yang digunakan adalah uji hipotesis statistik *non-parametrik*.

Sesuai dengan judul penelitian dan teori yang ada, maka hipotesis statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut.

H₀ = teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok tidak mempunyai pengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

H_a = teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok mempunyai pengaruh dalam meningkatkan rasa percaya diri

siswa kelas X Jasa Boga SMK Negeri 2 Singaraja.

Berdasarkan pemaparan hasil perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai t_{hitung} yang diperoleh oleh kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5%. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil penelitian di atas, diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,36 > 0,632$) maka hipotesis penelitian yang berbunyi "Pengaruh teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja" dapat diterima.

Untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap penggunaan teori Gestalt dengan teknik pembalikan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh oleh kedua kelompok sampel. Skor rata-rata (X) kelompok eksperimen sebesar 124,1 dan skor rata-rata (X) kelompok kontrol adalah sebesar 122,1. Dengan demikian skor rata-rata (X) kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teori Gestalt dengan teknik pembalikan mempunyai pengaruh dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok.

Pembahasan

Sesuai dengan hasil penelitian *Post-test* yang telah dilakukan menunjukan bahwa adanya suatu perbedaan skor yang positif antara kelompok yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan (kelompok kontrol). Hal ini berarti bahwa teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok memiliki pengaruh untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Dengan demikian, hipotesis penelitian berbunyi "Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014" telah teruji.

Pada perlakuan dengan menggunakan teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok, siswa diajarkan untuk menumbuhkan kesadaran diri dalam menghadapi tantangan maupun kenyataan yang sedang dihadapinya. Kemudian siswa diajak untuk terjun ke dalam suatu kepalsuan dengan penuh keinginan untuk tahu dan mengadakan kontak dengan bagian dari dirinya yang telah tenggelam dan diingkari. Kegiatan ini membantu mendorong siswa terjun ke dalam sesuatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkari. Oleh karena itu, teknik ini dapat membantu siswa untuk mulai menerima atribut-atribut pribadinya yang telah dicoba diingkarinya.

Secara keseluruhan siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan konseling kelompok ini. Dalam hal ini siswa diajarkan untuk mengenal dan memahami masalah-masalah yang ada dalam dirinya. Setelah siswa memahami hal tersebut, konselor membantu menyadarkan siswa untuk dapat menumbuhkan kesadaran diri dalam menghadapi tantangan maupun kenyataan yang sedang dihadapinya. Peningkatan rasa percaya diri didukung pernyataan siswa setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teori Gestalt teknik pembalikan. Siswa mengaku mampu meningkatkan rasa percaya dirinya. Siswa lebih percaya diri untuk mengemukakan pendapat, berkomunikasi dengan orang yang

belum dikenalnya, menampilkan bakat dan kemampuannya, menyelesaikan masalahnya, serta berani mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya sendiri. Peningkatan rasa percaya diri juga didukung dengan hasil observasi. Siswa dapat melaksanakan konseling kelompok dari awal sampai akhir dengan baik. Dalam melaksanakan konseling kelompok dengan teori Gestalt teknik pembalikan siswa berani untuk mengemukakan pendapat, bertanya jika mereka tidak mengerti, memberikan umpan balik saat proses konseling kelompok, antusias mengikuti konseling kelompok, dan mampu menyampaikan pesan dan kesan dari kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teori Gestalt teknik pembalikan.

Penutup

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil analisis yang dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan peneliti diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok. Perbedaan yang signifikan dapat dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh oleh kedua kelompok sampel. Skor rata-rata (X) kelompok eksperimen sebesar 124,1 dan skor rata-rata (X) kelompok kontrol adalah sebesar 122,1. Dengan demikian, skor rata-rata (X) kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga hipotesis penelitian ini berbunyi "Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan teori Gestalt dengan teknik pembalikan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui konseling kelompok kelas X Jsasa Boga di SMK Negeri 2 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014"

Adapun beberapa saran yang dapat disampaikan terkait dengan penelitian yang telah dilaksanakan, yaitu: (1) Para guru khususnya guru BK sebagai tenaga pendidik hendaknya dapat menjadikan teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok sebagai alternatif untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa. (2) Siswa sebagai individu yang memiliki sikap dan perilaku yang baik hendaknya dapat memanfaatkan teori Gestalt dengan teknik pembalikan melalui konseling kelompok sebagai wadah untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah dapat terus berlatih meningkatkan rasa percaya dirinya mencapai hasil yang maksimal. (3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih sempurna mengenai teori Gestalt dalam membantu meningkatkan rasa percaya diri melalui konseling kelompok dengan menggunakan metode penelitian kualitatif atau dengan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara De. 2001. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- , 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2007. *Analisis Varian. Metode Statistik Multivariat. Modul (tidak diterbitkan)*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

-----, 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

-----, 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.

Gregory, Robert J. 2000. *Psylogycal Testing history, Principles and Application*. Bostor: Allyan and Bacon.

Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Gralia Indonesia.

Nurkancana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.

